Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 4

Artikel: Wildgemüse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551918

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Krebsproblem ist nicht einfach zu lösen. Es scheinen am Krebs prozentual gerade soviel Ärzte und Wissenschaftler zugrunde zu gehen wie andere Glieder des Volkes. Eine Rückkehr zur natürlichen Ernährung und Lebensweise mit weniger Aufregung, Sorgen und Hetze und dafür mehr Bewegung in frischer Luft wird erfolgreicher zur Lösung des Krebsproblemes beitragen als alle guten Medikamente es zu erreichen vermöchten. Sehr vorteilhaft ist es auch, wenn die geistige Haltung des Kranken gehoben werden kann, so dass er der Belastung des Gemütes nicht erliegt, sondern durch bejahende Einstellung an der Besserung seiner Lage mitzuhelfen vermag.

Wildgemüse

Nochmals wollen wir besonders auf die Wildgemüsepflanzen hinweisen, die uns im Frühling zur Verfügung stehen und an ihren Segen erinnern, den sie uns in aller Bescheidenheit darbieten können. Obschon der Winter sehr streng war, hat sich das Pflanzenleben nach den ersten Föhntagen unter der Schneedecke zu regen begonnen. An Sonnenhängen mussten auch die dicksten Schneemassen weichen und siehe da, jedes Jahr erleben wir das gleiche Wunder sprossender Lebenskraft, denn schon beginnt der Löwenzahn seine zackigen Blättchen hervorzustrecken. Wer weiss, wie manchem Menschen er auch dieses Frühjahr wieder die Leber reinigen wird ! —

Doch auch die unscheinbare Brennessel lässt nicht auf sich warten. Unter der Haselstaude oder dem Holunderbusch stösst sie ihre dunkelgrünen Schösschen hervor und rasch entfalten sich die gesägten Blättchen, die so manchem Kind rote Wänglein malen könnten, wenn nur alle Mütter diesen Vorteil kennen und die Mühe nicht scheuen würden, täglich einige Blättchen zu ernten, um sie fein geschnitten der Suppe oder dem Salat beizufügen. Diese billige Massnahme hilft auch Blutarmut, Bleichsucht, ja sogar rachitische Erscheinungen zu bekämpfen, denn Urtica, wie die Brennessel in lateinischer Sprache heisst, hat trotz ihrer verachteten Bescheidenheit die Fähigkeit, die erwähnten Störungen zu bessern und zu heilen.

Vielleicht wäre der Grossvater im vergangenen Jahr nicht so plötzlich gerade im Frühling einem leichten Schlaganfall erlegen, wenn er regelmässig etwas Bärlauch mit seinem Salat zusammen gegessen hätte ! Es ist dies sehr wohl möglich, denn erstens wäre ihm der tägliche Lauf zum nahgelegenen Wald, um sich regelmässig frischen Bärlauch zu beschaffen, gesundheitlich sehr zugute gekommen, und zweitens hätten die Wirkstoffe dieser stark nach Knoblauch riechenden Pflanze, die in den Kräuterbüchern auch mit dem lateinischen Namen Allium ursinum bekanntgemacht wird, die Adern des alten Mannes günstig beeinflusst. Der Bärlauch hat nämlich die wunderbare Fähigkeit, die Adern etwas elastischer zu erhalten, was bei zunehmendem Alter sehr vorteilhaft ist.

Kelp und die Frühlingsmüdigkeit

Kelp ist bekanntlich eine Meerpflanze, weshalb sich manche fragen werden, was sie denn in ihrem kühlen Element mit der Frühlingsmüdigkeit zu schaffen hat ? Nun, manches ist erstaunlich, so auch die Tatsache, dass uns diese im Meer gedeihende Pflanze wesentlich mithelfen kann, den Mineralstoffmangel zu decken, der im Frühling zusammen mit dem Mangel an Vitamine jene lästige Müdigkeit hervorrufen kann, der wir so ungern ausgesetzt sind. Da Kelp, die eigenartige Meerpflanze aus dem Pazifik, bekanntlich sehr viel Mineralstoffe enthält, haben die Erfahrungen gezeigt, dass diese Pflanze nicht nur bei Fettleibigkeit und Kropfbildung erfolgreich zugezogen werden kann, sondern eben auch zur Be-